

今回は、子どもの足（靴）についてのお話です。よちよちあるきの可愛い時期から、しっかりとした足になってくる12歳から13歳まで、靴選びはとくに大切です。間違った靴選びは、運動不足、姿勢の悪さ、集中力の欠如、疲れやすさにもつながり、生活習慣病をも引き起こす可能性があります。健やかな成長のためにもぜひ参考にしてください。

## ～歩育のすすめ～

（看護助手 田中）

子供の足は1年に1cm程成長しますが、3歳位までは神経も未発達なので、痛いとか、きついとかも、自分では良くわかりません。3ヶ月に一度位は足に合っているかどうか見てあげてください。

## ～子どもの足と靴を考える会～

永井恵子NPO法人WISH理事長は上履きについて近年の靴の機能性の発達から取り残され、成長発達の著しい時期の足にとって適切な靴を履くことはと重要であるといわれています。

学校で上履きとして履かれているバレエシューズや通学用のローファーで足を痛める子供が増えています。バレエシューズは底が薄く、かかとにシンも入っていないので、成長期の子供を支えるのにはあまりにも貧弱です。かかとの骨を歪めて、扁平足やX脚・O脚になったり、変な歩き方の癖がついてしまいます。

URL : <http://www.kodomokutu.jp/>

## 足に合ったシューズを選ぼう！

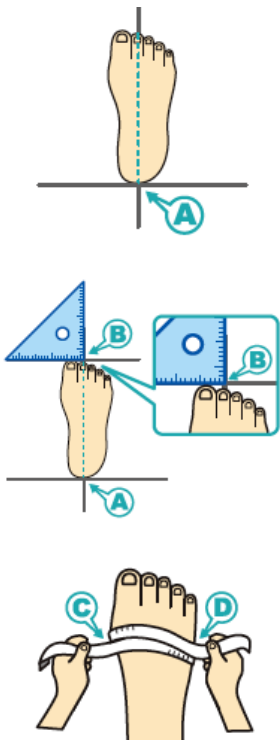
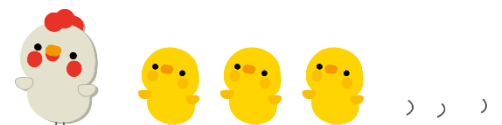


### 【足長(そくちょう)】

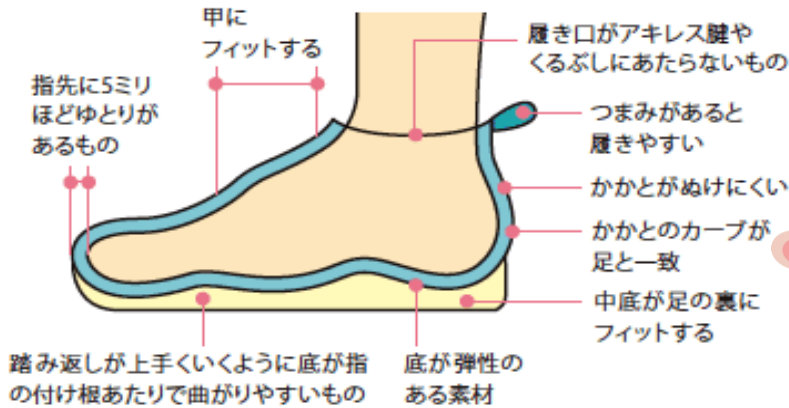
- 紙に直角に交わった線を引く。紙の上で直立の姿勢で立ち、かかとのでっぱりをAに合わせ人差し指の先は縦の線に合わせる。
- 三角定規の直角辺を縦の線に合わせて、一番出ている指に当たるように置く(どの指かは人によって違う)。
- 縦の線と三角定規が交わったところをBとしてAからの長さを測る。

### 【足囲(そくい)】

- 親指の関節の一番出ているところをC、小指の関節の一番出ているところをDとし周囲を測る。
- 左右の足のサイズを測ってみて大きいほうの足に合わせて靴のサイズを選ぼう。
- はいてみてためそう。



～お店ではいてみて、はき心地をチェック～



とくに足の指先にゆとりがあるものを選ぶことが大事です。お子さんと一緒に行って、はき心地を確認して下さい。

～シューフィッター～

「足と靴と健康協議会(靴メーカー、卸、小売、企画、靴型製造および関連資材の各企業によって構成)」が養成、認定している足を靴に正しく合わせる技術者の名称です。つまり、一人一人の足に合った最適の靴を選んでくれる足と靴の専門家で、現在日本全国で約 3,248 名が認定を受けています。(2011 年 4 月現在)販売店によっては、シューフィッター認定の表示がされていますので、靴で悩んでいる方は相談されてみてはいかがでしょうか。

健康協議会 : <http://www.fha.gr.jp/>

日進 **歩育シューズ** の **特長**

足の甲を抑える構造+マジックテープで、足が前にすれ込みにくい。⇒足を痛めにくい

しっかりとした堅いかかと部で安定して踏み出せます。⇒足のくらつきを防止

靴底がしなやかに曲がり足の動きをサポートします。⇒スムーズな歩行

ゆったりした靴先の形なので足の指が自由に動く。⇒足指の変形防止

→靴は本来、足を守り、動きを補助する道具です。長時間、履く靴だから、基本機能を整えて、足に優しい靴に仕上げました。

正しい靴の履き方をマスターしよう！

- 1 ベルトをゆるめてしっかり足を入れて
- 2 かかとをトントン、後ろをびったり
- 3 ベルトをギュッと引っ張って
- 4 テープをおさえてできあがり！

この履き方の特徴として履いたとたんに快適なフィット感、歩きやすさ、走りやすさを実感できます。

☆定期ワクチン終わっていますか？

MRワクチン2期… 年長児対象

水痘ワクチン … 3～5歳になるまでの人で、今までに1回も水痘の予防接種をしていない子ども

(既に水痘に罹患したことがある子どもは対象外) ※3月31日までにうけましょう！